

LA NEWSLETTER DE COACH-RESPIRATION

TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE BASÉE SUR UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE
DES BESOINS DU CORPS ET DE SON FONCTIONNEMENT

NOTRE PHILOSOPHIE

La coach-respiration® est une aventure qui aidera d'autant plus de personnes qu'elle sera partagée et diffusée. N'hésitez donc pas à transmettre cette newsletter à vos proches, amis, cercles...

AU SOMMAIRE

1/ OFFERT SUR DEMANDE :

LE NOUVEAU MINI GUIDE DE COACH-RESPIRATION

Présentation de **8 besoins fondamentaux et comment y répondre** pour que le corps fonctionne au mieux. **Un lien pour recevoir le nouveau mini-guide de coach-respiration plus complet et toujours gratuit.**

2/ STAGE COACH-RESPIRATION DANS LA NATURE : FIN OCTOBRE A BROCELIANDE

Il reste encore quelques places pour en profiter avant l'hiver.

3/ COMME TOUJOURS, VOTRE PETIT CADEAU

Un conseil de coach-respiration : deux "remèdes" formidables pour choyer votre santé de manière naturelle.

4/ ZOOM SUR UN(E) DES COACHS EN COACH-RESPIRATION

Pour faire connaître les personnes qui collaborent à la diffusion de la coach-respiration et vous donner qui sait l'envie de nous rejoindre dans cette aventure

5/ LES BONNES NOUVELLES DE LA COACH-RESPIRATION

La chaine You tube, les parcours de respiration, le nouveau stage bien-être...

6/ LE PLANNING DES STAGES ET FORMATIONS

Premier semestre 2024 déjà planifié. A vos agendas !



1- LE NOUVEAU MINI-GUIDE

HUIT CONSEILS ESSENTIELS POUR PRENDRE SOIN DE SOI...

Bases fondamentales de la coach- respiration

Depuis le mois d'août une version mise à jour et enrichie, est disponible sur nos sites ecole-coach-respiration.com et coach-respiration.com

Il contient les bases fondamentales de la coach-respiration sous la forme de huit conseils essentiels pour prendre soin de soi.

Ce document est le fruit de 12 ans de travail et recherche. Il se base sur les besoins fondamentaux de l'être humain et constitue ainsi un socle de bon sens pour toute approche de santé.

2- STAGE COACH- RESPIRATION DANS LA NATURE

ENVIE OU BESOIN DE VOUS RESSOURCER, DE RENOUER AVEC VOTRE SOUFFLE ET VOTRE SENSIBILITÉ PROFONDE ?

Il reste quelques places au très beau stage « Respirer avec les arbres » que nous organisons comme chaque année en forêt de Brocéliande.

Il aura lieu du 23 au 27 octobre prochain.

LE LIEN CI-DESSOUS

Cliquez ! 

vous permet d'obtenir la dernière version du mini-guide sans avoir à nous redonner votre adresse mail.



UNE VIDÉO POUR VOUS EN MONTRER PLUS SUR CE STAGE

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements

3- DEUX "REMEDES" FORMIDABLES

POUR CHOYER VOTRE SANTÉ DE MANIÈRE NATURELLE...

Je ne vais pas faire durer le suspense et vous confie tout de suite ces deux aides pour conserver bien-être et santé.

La première se nomme caroube, la seconde vinaigre.

MAIS attention, il y a caroube et caroube et pareil pour le vinaigre. Selon l'un ou l'autre vous pouvez vous faire beaucoup de bien ou tout au contraire agresser votre corps, ce qui n'est pas du tout le but de la coach-respiration.

Je vais donc expliquer tout cela en quelques mots ici.

LA CAROUBE

La caroube est le fruit du caroubier, il peut vous **faire beaucoup de bien à condition de consommer la bonne partie de ce fruit.**

En effet tantôt il est question de **poudre de caroube**, tantôt de **farine**, voire d'**extrait de feuille...** or cette petite nuance peut entraîner de grandes différences.

Et l'un des soucis est que dans certaines études, la partie utilisée n'est pas précisée clairement.

J'ai beaucoup lu de publications sur le sujet et voici la synthèse.

EN VIDEO !

Pour ceux et celles qui préfèrent écouter et regarder des images, vous pouvez visionner ma dernière vidéo mise en ligne sur la chaîne coach-respiration de You Tube en cliquant ci-dessous



Concernant l'alimentation, la caroube correspond à deux choses bien distinctes selon qu'il s'agit des graines ou des gousses. Voyons l'une et l'autre.

Les graines broyées (après que leur enveloppe a été retirée) sont utilisées pour leurs **propriétés gélifiantes**.

Ce produit est de couleur blanche et porte (ou devrait porter !) le nom de **gomme de caroube** ou de **E410**. Mais comme il s'agit de graines broyées, il arrive que **certains parlent à tort de farine de caroube....**

Ne vous laissez pas tromper. Une étude de 2021, a nettement montré que la **gomme de caroube** (comme d'autres gélifiants) **perturbe la flore intestinale dans un sens pro-inflammatoire[i]**. Il peut en résulter notamment un **inconfort intestinal** (ballonnements, flatulences, effet laxatif). Cette gomme contient de **plus des inhibiteurs de la trypsine [ii]** qui vous empêche de digérer correctement les protéines et va donc favoriser la **putréfaction dans les intestins**.

Les gousses séchées

Les gousses de caroube sont l'autre partie de la caroube utilisée pour l'alimentation. Elles ne sont pas vendues entières mais broyées (sans les graines), ce qui donne **une poudre couleur brun clair, au parfum pouvant rappeler le chocolat**.

Ce produit porte le nom de **farine de caroube** ou de **poudre de caroube**. Ici, nous en parlerons sous le nom « poudre de caroube ». La poudre de caroube n'est pas chère. Elle est **excellente pour la santé, à commencer pour son action sur les intestins** : en effet elle convient aussi bien en cas de constipation que de diarrhée.



SI VOUS SOUFFREZ D'INFLAMMATION, OU QU'ELLE SOI, ET SURTOUT SI VOUS AVEZ LE MOINDRE SOUCI AU NIVEAU DES INTESTINS, ÉVITEZ LES ALIMENTS CONTENANT LA GOMME DE CAROUBE.

Notamment vous en trouverez dans certains yaourts végétaux, dans des crèmes et autres aliments préparés (y compris bio).

Donc si vous consommez des « yaourt » de soja, choisissez-les sans gomme de caroube (E410) ET contenant de véritables ferments (indispensables pour rendre le soja non inflammatoire).



Pour plus de détail voyez la vidéo.

Remède 1

Anti-obésité

Régulateur du transit



Régulateur du cholestérol

Protecteur du foie

anti-inflammatoire

anti-oxydants

A vrai dire, les bienfaits de **la poudre de caroube** sont connus de longue date par exemple en **médecine traditionnelle turque** qui la considère comme bénéfique pour la santé de manière générale.

La **médecine traditionnelle persane**, utilisait les caroubiers comme aphrodisiaque et comme traitement de l'infertilité masculine.

Les traditions iraniennes quant à elles la recommandent pour traiter des saignements et des problèmes gastro-intestinaux et rénaux.

A cette impressionnante liste s'ajoute celle mise en évidence par **une autre étude scientifique** spécifiant les propriétés **anxiolytiques/sédatives, antidépressives, protectrice du foie et anticancéreuses**.^[i] Etonnant !

En conclusion, si la gomme de caroube est à éviter, la poudre de caroube est sans hésitation à conseiller.

Comment consommer la poudre de caroube ?

La quantité que je conseille est de ½ cuillère à café avec dôme par jour. Ce qui fera 3g tout au plus et sera déjà suffisant pour obtenir des bienfaits sur les intestins. Ou alors, si vous en consommez plus en une fois, n'en prenez pas tous les jours.

Vous pouvez la délayer dans de l'eau bouillante pour obtenir une boisson au goût agréable. Dans ce cas consommez également les fibres qui restent au fond de la tasse car ce sont elles qui ont un effet régulateur du cholestérol.

Une autre solution est **d'incorporer la poudre de caroube à votre cuisine, par exemple dans votre pain fait maison** ou dans n'importe quelle préparation culinaire qui accepte une touche de sucré.

NUANCE IMPORTANTE

Ces qualités ne doivent pas vous conduire à abuser et à vous nourrir uniquement de caroube.

A haute dose, chez les rats, un effet perturbateur hormonal vient d'être mis en évidence ainsi qu'un effet oxydant à cause d'un apport excessif d'antioxydant[i].

Ces effets sont observés à partir d'une consommation ramenée à 10 g par jour pour un adulte de 60 kg. Sur cette base, les recommandations invitant à en consommer de 20 à 40 g par jour semblent excessives.



La quantité que je conseille est de ½ cuillère à café avec dôme par jour. Vous pouvez la délayer dans de l'eau bouillante pour obtenir une boisson au goût agréable.

LE VINAIGRE DE CIDRE

Le vinaigre de cidre possède des effets bénéfiques démontrés sur la santé, notamment pour la santé de nos intestins. Mais à nouveau en fonction de la partie que vous allez utiliser, vous en tirerez le meilleur ou le pire.

En effet, le vinaigre contient, notamment, **trois « éléments » actifs** :

- L'acide acétique
- Des antioxydants
- Des bactéries

Voyons leurs effets potentiels.

L'acide acétique

Le vinaigre, est une solution d'acide acétique titrée entre 4 et 6 % (soit 40 à 60g d'acide acétique par litre d'eau). Physiologiquement, c'est-à-dire, au niveau du fonctionnement du corps, **je ne vois pas en quoi absorber de l'acide acétique est intéressant. Comme son nom l'indique, il s'agit d'un acide et quelque soit votre état de santé, votre corps devra alors neutraliser cette acidité.**

Le seul effet bénéfique potentiel que j'accorde à l'acide acétique est qu'il peut ralentir le vidage de l'estomac. **A ce titre, il pourrait avoir un effet bénéfique sur la digestion des protéines**, ce qui est un point très important en coach-respiration. Mais, à nouveau, cet avantage ne compensera pas les soucis causés par l'acide acétique aux personnes en peine de minéralisation.

Les antioxydants

Le vinaigre contient un peu d'antioxydant. Cependant, ils sont présents en **trop faible quantité, de mon avis, pour expliquer les effets positifs du vinaigre sur certaines personnes.**



Pour plus de détail
voyez la vidéo.

▼

Remède 2

Régulation du taux de sucre	Régulateur des lipidiques
Protecteur du foie	Anti-depresseur
	Régulateur de l'ovulation

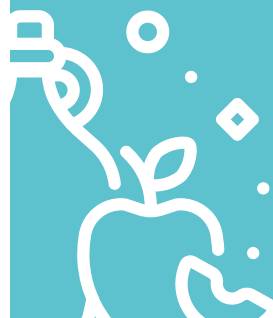
Meta-Analysis | BMC Complement Med Ther. 2021 Jun 29;11(1):179
doi: 10.1186/s12906-021-03351-w

The effect of apple cider vinegar on lipid profiles and glycemic parameters: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials

Amir Hadi¹, Mekan Pourmasoumi², Ameneh Najafgholizadeh³, Cain C T Clark⁴, Ahmad Esmailzadeh⁵ & T.

“ Pour toute personne qui a tendance à se déminéraliser (et pire si elle est déjà déminéralisée), l'absorption d'acide acétique va amplifier la déminéralisation et accentuer l'épuisement du corps.

La consommation de vinaigre doit tenir compte de cette réalité. ”



Les bactéries

Le vinaigre peut être riche en certaines bactéries spécifiques qui ont toutes en point commun, la capacité de transformer soit le sucre soit l'alcool, en acide acétique.

Sur la base ci-contre, l'important n'est donc pas de consommer n'importe comment n'importe quel vinaigre de cidre. **Il est capital de choisir un vinaigre le plus riche possible en bactéries vivantes ET de faire en sorte que ces bactéries ne soient pas détruites lors du passage dans l'intestin.**

Pour cela, il est au moins nécessaire de choisir du vinaigre de cidre, bio, non pasteurisé et sans sulfite ET de le consommer en dehors des repas, soit au moins une demi-heure avant ou au moins deux heures après.

Ce vinaigre doit être consommé dilué dans de l'eau afin d'éviter toute brûlure des muqueuses. À nouveau, ne pas abuser, une cuillère café suffit à mon avis.

Le plus efficace serait de consommer les bactéries du vinaigre avec le moins possible d'acide acétique. Je donne une manière d'y parvenir dans la vidéo.

“ Je me suis beaucoup interrogé et je suis arrivé à cette conclusion :

les bienfaits du vinaigre chez certaines personnes découlent essentiellement des effets des bactéries sur le corps entier via une action bénéfique sur la flore intestinale.

Il s'agit juste d'une hypothèse personnelle (vous ne lirez cela nulle part sur Internet, ni même dans les articles de sciences). Mais elle tient la route (pour plus d'info, voyez la vidéo). ”

Dans tous les cas, afin d'éviter tout problème au cas où vous souffririez de problèmes de déminéralisation, ne consommez pas de vinaigre sans vous supplémenter en même temps avec la recette minéralisante donnée dans la nouvelle version du mini-guide de coach-respiration (voir en première page l'accès au guide).

4- ZOOM SUR UN(E) DES COACHS EN COACH-RESPIRATION

Je souhaite faire connaître les personnes qui collaborent à la diffusion de la coach-respiration®.

Pour cette édition, j'ai demandé que se présente en quelques lignes la personne qui fut la première à s'intéresser à la coach-respiration et qui m'accompagne depuis, dans l'aventure qui consiste à la diffuser et l'enseigner. Il s'agit de Laurence Paganucci, qui est ma compagne de vie, mais aussi de travail, et sans qui aucune des productions de l'école de coach-respiration ne serait aussi aboutie. Je tenais ainsi à vous la faire connaître et saluer au passage la valeur de son aide, sa profonde gentillesse et sa modestie. **Au passage, je lui ai demandé de présenter brièvement son dernier livre qui mêle amour de la nature, sophrologie et... coach-respiration.**

Laurence, la parole est à toi :

Mon histoire avec la coach-respiration a débuté sans le savoir, il y a une dizaine d'années lorsque j'ai suivi une formation diplômante de sophrologue (lignée Caycédiennne).

Animée par la conviction que les bénéfices de la sophrologie seraient grandis par le contact avec la nature et les arbres en particulier, **j'ai débuté la formation de guide en sylvothérapie selon l'approche de coach-respiration avec Jean-Marie.**

Sa formation basée sur le lien avec notre nature sensible et profonde, les sensations et les émotions via la respiration m'attira pour **développer et approfondir mes connaissances sur les bienfaits de la libération respiratoire et les outils déjà acquis.**

Si la sophrologie m'avait séduite, alors quel terme trouver à cette rencontre avec la coach-respiration ! Enchantée avec de grandes et nombreuses dimensions, en est probablement le terme le plus adéquat. **Ma conviction est que la coach-respiration ouvre et déploie nos capacités, nos possibles, nous libère de nos peurs, fait naître ou renaître notre nature dont notre besoin d'expression créative.**

Sur l'invitation de Jean-Marie , je suis rentrée, que dis-je **j'ai plongé avec délectation dans le grand bain de la coach-respiration. Je l'accompagne dans l'animation des stages et des formations qu'il propose ainsi que dans le développement de notre école.**



Ce que la coach-respiration apporte à mes séances de sophrologie ?

J'inclus systématiquement des mouvements de coach-respiration en début de séance.

Ils permettent une meilleure détente, une plus grande sensibilité à la gestuelle respiratoire et au postural, optimise le relâchement des tensions.

Les protocoles mis en place sont alors moins longs car plus rapides et efficaces encore dans leurs effets.

En pratique en tant que sophrologue et coach en coach-respiration j'anime des séances de groupe en entreprise, des consultations individuelles, en présentiel ou à distance, je fais partie de réseaux qui prennent en charge des séances pour des personnes en ayant besoin, j'organise aussi des sorties en forêt à la demande pour des individuels, des organismes, j'ai été invitée pour animer des conférences sur les bienfaits de la nature... quand je vous dis que la coach-respiration déploie !

SE FORMER A LA COACH-RESPIRATION ®

Nous proposons des formation pour comprendre et apprendre les outils de cette technique de bien-être basée sur une approche scientifique des besoins du corps et de son fonctionnement.

Pour en savoir plus sur la formation, le cursus, les tarifs

[Cliquez ! >](#)

Et parce que les enfants subissent déjà de haut niveau de tensions et de stress, j'ai dernièrement rédigé un livre intitulé « Tu grandiras parmi les arbres » qui fait suite à mon premier livre aux éditions Buisnières.



Ce nouvel ouvrage expose d'abord pourquoi il est indispensable de prendre en compte le lien avec la nature dans la construction des enfants, pour un meilleur développement physique et psychique; notamment leur capacités mentales et immunitaires en sont plus développées.

Ensuite, ce livre offre 20 exercices à mettre en place entre parents/enfants, grands-parents/petits enfants. Ces "expériences" font appels à la fois à la sophrologie, la coach-respiration, la capacité intuitive, la créativité, l'imaginaire, l'émerveillement.

L'un de leurs buts est de découvrir à travers les trésors du vivant, les graines qui font germer la confiance, le positif, le bonheur. Un bel outil pour prendre soin de soi et du contact si précieux avec la nature.

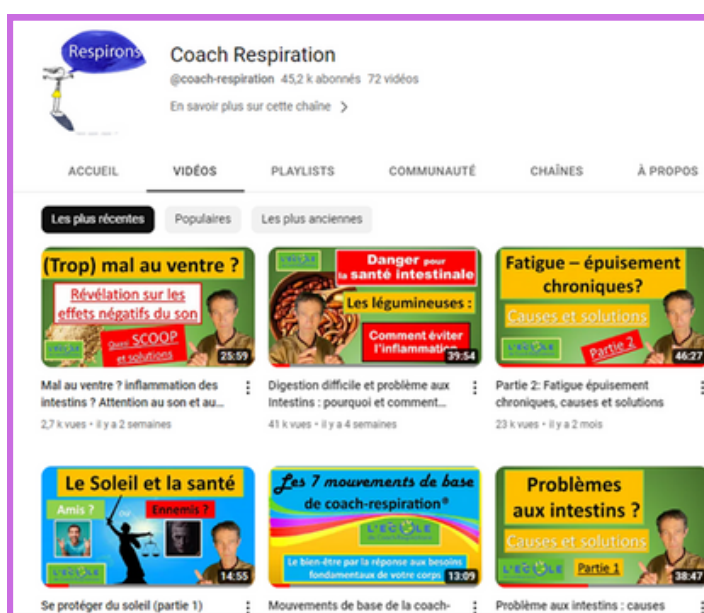
"Tu grandiras parmi les arbres" L. Paganucci. Ed. Buisnières. 2023. (22€)

5/ QUELQUES BONNES NOUVELLES DE LA COACH-RESPIRATION.

LA CHAÎNE COACH-RESPIRATION SUR YOU TUBE.

Elle affiche désormais **plus de 45.000 abonnés**. Je me réjouis de l'intérêt croissant pour la coach-respiration. Je vais poursuivre avec d'autres vidéos sur la santé des intestins et la fatigue chronique, puis aborder d'autres sujets. Il y a du travail.

Pour découvrir la chaîne [Cliquez ! >](#)



LES PARCOURS DE RESPIRATION SE DEPLOIENT

La diffusion de nos parcours de respiration se poursuit également. Les derniers à avoir passé commande sont la ville de Vendôme (41) et l'agglomération du Mans (72). Formidable !

Un tout grand merci aux équipes municipales, maires et mairesse, responsable de sites, pour l'accueil de ce parcours.



Vous souhaitez en savoir plus sur nos parcours de respiration, êtes intéressé pour en mettre un en place. N'hésitez pas à nous contacter !



[Cliquez ici pour découvrir des premières informations, dont la carte interactive des parcours déjà en place.](#)

LE PREMIER STAGE GLOBAL COACH-RESPIRATION 5 JOURS EN AOÛT 2023

Le premier grand stage de bien-être par la coach-respiration (5 jours) avec repas du midi et du soir compris (et anti-inflammatoire bien-sûr) a été un succès.

Les sourires et les corps se sont déliés de leur tensions.

Bravo à la coach-respiration et aux participants !

Le prochain aura lieu en août 2024, gardez un oeil sur notre planning !

SAMEDI NO STRESS DE COACH-RESPIRATION

Pour découvrir librement, sur une journée, la coach-respiration, nous continuons à ouvrir l'école une fois par trimestre sans besoin de réserver : 9h30-16h00 - tarif libre.

Prochaines dates le 25 novembre 2023 et le 17 février 2024

Pour en savoir

[Cliquez ! >](#)



6/ LE PLANNING DES STAGES ET FORMATIONS



Pour plus d'informations sur nos plannings fin 2023 et premier semestre 2024, les tarifs et les modalités d'inscription ...

[Cliquez ! >](#)

Voici dix ans que nos tarifs de stages n'ont pas changé. Nous n'échappons pas aux effets de l'inflation. A partir du 1er janvier 2024, une augmentation sera mise en place. Si vous comptez vous inscrire pour des stages en 2024, songez-y.

Cette newsletter est terminée.

Je vous souhaite un bel automne

Surtout, prenez du temps chaque jour pour respirer et/ou coach-respirer.

De tout mon souffle,

Jean-Marie Defossez

Newsletter octobre 2023 – coach-respiration® -
Rédaction : Jean-Marie Defossez
Arrangements et mise en page : Laurence Paganucci

Bibliographie :

[1] Naimi, S., Viennois, E., Gewirtz, A.T. et al. Direct impact of commonly used dietary emulsifiers on human gut microbiota. *Microbiome* 9, 66 (2021).

[1] *Carob (Ceratonja siliqua L.) seeds, endosperm and germ composition, and application to health*
PA Dakia - Nuts and seeds in health and disease prevention, 2011 - Elsevier

[1] Karim et al. Fruit pod extracts as a source of nutraceuticals and pharmaceuticals. *Molecules*. 2012 Oct 10;17(10):11931-46.

[1] Kılınc et al. Evaluation of The Effects of Carob (Ceratonja siliqua L.) Fruits on the Puberty of Rats. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*. 2023 May 29;15(2):145-153